Regd. No RN 34203/79 New Delhi   Kangleikhol No. 97



KANGLEIKHOL কংলৈখোল

12TH YEARS OF PUBLICATION   SEPT 1990/LANG-MERA 3387

সনাগহী লাইনিং, পুন্সিরোন, থৌনা কাংলোন, পুন্সিরোন হুনা, ঈনাৎ,
লোয়নসিলোনগী অমত্ত ওাইব সলাই পুন্সি-ফমগী থাগী চেক্ষোং।

হা ঈমা ঈমাও !
ঐখোযম্ভু লাকে ঈমাও
নোং চুই লাকনু
য়েম্পাক তুপ্লুন মলাকে।
লম্বী নাল্লি লাকনু
চৈম্ভু মুতুন মলাকে।
ঐখোয়ন হযেং চাউরগ
চাউর রাজোল ফারগ
সনজেন থোংগী থোংয়াইদ
মমু তোংহুন লাকপদ
ঈমা নংবু কাউজরোই।
হা ঈমা ঈমাও !

কংলৈখোল

ঈপাম মেহৌরে লাংচৌং মৈচাক্লে ঈতুনিংথৌ লৈত্তবরা থাবী মৈকক্লো

চীন-কাংজৈ

(হৌদোং লম্বোইব-পেবেৎ)

হৌ: পেবেৎ

পে: অয়ো য়ো ইবুংঙো

হৌ: ঐগী সকসিবু কয়ামুক ফজবগে ?

পে: য়াইবী পবেং অচুম্ব ভারকী লোংজিল অতুম্ব'মুক ফজৈ।

হৌ: ভা'লো ভালো ঈসক ইতৌগ

পে: তা লম্বোই কদায় চৎলুবগে ?

হৌ: চংসিল্লকউ ননাদ তপ্প হায়গে মী ভাখিনি, হৌজিক চৎনরিব ময়েক ২৭ সি অনজিগ থারগ ময়েক ৩৬ ন হোংদোক্লব বানোম্নরিনিনে।

পে: তা লম্বোই য়াদৌরিব্রো ? চেকসিনজো !

হৌ: করি য়াদনি ঐখোয়ন তৌববো। ঐখোয় ভাক্তন মেম্বর ওইহুন রিভিউ কমিতি অম সেমগ্রেদনা !

পে তা লম্বোই পাউ অম তম্বীগে—কংলৈচাসিংগী সক্তম থুগাইহুন আর্জ্য ওলহল্লব, মীতৈলোল ভাংব-ইবদ বাঙ্গালি-সংসক্রিত লোল য়ানসিল্ল মসিদ লৌতুনব য়াওব থুদিংমক ফোরেম্নর চিংহল্লব নহারোলগী মীকম অমদ থম্নহৌরে।

হৌ: বিষ্ণু ! বিষ্ণু ! হায়রৈহেদে পেবেৎ ! কনা কনানোনে মথোং হক্তবসিংহুবু ?

পে: হন্দকী ময়েকী মভাংসিদ পন্দিত হায়ব অহায়ব মীরোলসিমল্ল ভালম্বোই খোয়দগী লৌথোক্লনিল্ল হায়নহৌরে।

হৌ: হকচাংসি দায়রিয়া তৌরিবনিনে ! এ ! য়ারক্তে ! ঐ … ঐ … চৎলে পেবেৎ মথং থাদ 'মুক লাক্লগে।

KHORIROI SANGLUP

(EDITORIAL BOARD)

KANGLEIKHOL

Office of the Kangleikhol
(Regd No RN 34203/79) New Delhi
Sagolband Tera Khuraijam Leikai Imphal,
Pin 795001 The largest circulated
Journal of its kind in the North East
Region of India

[illegible]

(লংজা মৗৎয়েং অখুব)

[illegible]

[illegible] (মোথৗবাং)

[illegible]

[illegible]

[illegible] (मौथिंगाइं)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (রাগী ত্রিতাল)

" [illegible] "

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

নৈনরোয়সিংগী লাতম

"লাইনিংথো সনামহিগী রাহস্তোক"

ইবিয়কপসিং :—(১) মাইস্নাম কুল্ল লুবাং (নম্বোল, ফোইজিং)
(২) যুম্নাম যাইস্কুল মঙাং (ইরোম মৈজ্রাউ)
(৩) মুহিন্দ্র (লৈক্রাকপম),
9th Bn. M.R., Karong.

লাতম্ অসিদ ফোংদোকচরিব নৈন রারেং অসিগী হাখল্লোন্ অসি ইবিষক্লিবসিং অসিগীনি। কংলৈখোলগী ওইব হাখল্লোন্ নংচদে। পুকচেল সেংন ঈনাংপু মুংসিজব ঈরৈশাকমচাসিংবু পুক্রিং থৌগৎচবনি।

কংলৈখোল্।

হান্নগী মখা—

অচৎপ কাংলুপ্ত লৈবিব সা-ঙা-উচেকচিংব অসিগ চৎপ ঙমদব অসংব কাংলুপ অসিগ পোকপগী নতাংদদি নাম্নদে। যাম্ন খিন খেৎনহল্লি। অতুবু সিবগী মতাংদদি কাংলুপ অনি অসি করিস্থ খেৎনব লৈতে। অচৎপ কাংলুপকী মমুংদগী পুন্সি লেনবগী মতাং অসিদদি মীওইব ঐখোইন ইতোপ তোপ্প মওং অমনি। যাহিপ-চাকচা মাম্নদে, মফম-মতম খেৎনহল্লি অতুগ হৌরক-পগী মতাংদস্থ মীওইব ঐখোইগী মপোক্তি অহুম-লক স্থব মপুগী সাইওনদ তাইবং মী ওইন পোক্রকপনি।

মীওইবগী লাংওন :—মীওইবগী মপোক অসি তাইবং পামহ মপুগী সাইওন অহুমলক্ত ওইরকপনি। তাইবংদ মুপি-মুপা থাইন পাল্লিব মীওইবসিংগী মসা-মসাদ য়াওরিব থরাইগ মুংসিংক সম্নতুন হিংলিভৈগী পুন্সিদ অহাংবদ লৈরিব অতিংকোক মরু সিদবগী মসারেনদগী মতম কৌবী

পান্থোইবীন অচংব মরু থাইদোকপীদুন মালং মুংসিংক লোইনন পন্থৌগী নিংসা (স্বর) হোনজিনবদ পুসিনবিরকুন পন্থৌগী ইন্নুংদ চংলগ অথোইব ঈদ তিলহল্লি। মসিন মীওইবগী অহানব লাংওননি। অনিশুব মথলগী লাংওনদি পন্থৌ ইপাগী অথোইব ঈদ য়াওরব অচংব তাইবং মরু অদুবু মতম কৌবী ইমান তাইবং হকচাংমুংগী পন্থৌগী কোরৌথক্ত পুথংপিরক্লে। অমম-অঙানবু সেম্নবিরীবী মতম কৌবী ইমাগ লোইনদুন পন্থৌগী কোরৌ-থক্তগী অমুক থা-খোংদ পুথবীরকুন মতম ওইরে য়াওন মুরে হাযদুন পলেম পিবুকমুংগী সিওমমুংদ থংথবীরক্লে। মসিন মীওইবগী অনিশুব লাংওননি। অহুমশুব মথলগী লাংওনদি পলেম পিবুকমুংগী সিওম মুংদ চীংগু য়াইবীরেল সিদবন ইমাদগী ঈ তোং-সরুনচিংববু মনিনগুম্ন চিংথোক্লগ থা ১০ চংন সাবিরকপ তাইবং ঐগী অনৌব হকচাংবু মালেম লৈমাইদ পুথোকপিরক্লে। "হুংঙা" মীংলেন অথোইববু সোনব ঙমজরে। মতৌ অদুম্ন অহুমশুব লাংওনদ তাইবং ফাওরক্লিব মীওইব ঐখোইগ অতোপ্প কাংলুপসিংগ পোকপগী মতাং অসিদি তাইবং পানব মপুন য়াম্ন চাওন খেংনহল্লি অদুগ সিরগ থরাইন অমুক হনথিবগী মফম অমমুং লম্বীদি চপ মাদ্রে।

থরায় অসি অমত্ত ওইববন্থ মহাক্কী লৈফমগী মতুংইন্ন মমিং অহুমথোক্ল থাইদোকই। মহাক্কী লৈফমগী মতুংইন্ন মতিক মযাইন্থ চাওন খেংনহল্লি। অহানব মথলগী মমিংন মথরাই হায়ন কৌই। মহাক্তি মফম অমদগী মফম অমদ চৎপ চোংব ঙমদব হৌব অমমুং কংব নাইব মালেম লৈমায়গী অতোং অকুৎ নাইরব লৈমাই অসিদ হিংলিব অসংব কাংলুপ থিবিক্কী মরুদ লৈ। অনিশুব মথলগী মমিংদি য়াইবী হায়ন কৌই। মহাক্তি মফম অমদগী মফম অমদ চৎপ-চোংব, চেনব, হুৎপ-পাইব ঙম্ব, পোকপ অমমুং সিব নাইব সিংগী মসাগী মকোক্ত লেংদন লৈ। অহুমশুব মথলগী মমিংদি য়াইবীরেন সিদব হায়ন কৌই। মহাক্তি মালেম লৈকোইপুং অসিগী মথক্ত লৈরিব অচৎপ-চত্তব, লেংলি-পাল্লিব পুম্নমক্তগী অথোইব মীৎ-মক

উব লাই ওইরিব নমি তাইবং মীওইবগী হকচাংদ যাওই। হকচাংগী মনুংদ য়াইবীরেল মহাক্কী লৈফমদি ইপা-ইপু অপোকপন অস্থম তাকপিরম্মী— অরাং কৌব মরু অস্থপ লৈমাইদ খুনদা অহানব নোংমাই হাগবরা হাদচীং, সেলো নিক্কবরা নিক্ক চীংগী মনুংদ লুপাগী থাকল মথাদ স্নাগী ফম্বাল ময়ায়দ মপানগী সুংসিং সুংসান য়োব ভমদব মফমদ চীংউ যাইবীরেন সিদবন পুন্সি অম চুপন লেংদন কাইদোংফম ওইবীহুন লৈ। ইপা-ইপু অপোকপন তম্মীরমলিব অরিব পাওতাক অসিন তাকলিবসি মীওইব ঐথোইগী কোকপুনি। মালেম লৈকোই অসিগী লৈগাইদ লৈরিব অরাংব খুদিংমক মীওইবন কাব ভমদব লৈতে। মতোল লোয় হেক কাবগ অরাংব অহুদগী কোক অহুমক মহেল্লে। মরম অদুন "অরাং" হায়রিব রাহৈ অসিন তাকপদি থাইদগী রাংবদি কোকনি হায়ন ভাবপনি।

হকচাংগী মনুং অমদি মপানদ লৈরিব কয়াৎসিং অসিগী তোঙান-তোঙানব মমিং কযামরুম কৌই। কৌরিব মমিং খিবিক অসিগী মনুংদগী থাইদগী মরুদি কোক্সি হাযবগী "কৌব-মরু" হাযবনি। হকচাংদ লৈরিব কয়াৎসিংগী মাগী মাগী মথৌ পোকপদগী সিব ফাওব মফম-মতম কাইহনদন অরাব-নুংঙাইব-অনাব অকিব সরুক ৪ অসিবু মচা থাইন থংহাল্লি। হকচাংগী কযাৎ কয়ামরুম অমত্ত ওইন পুন্সিল্লগ "ঐ" অম ওই। মতম লৈব খিবিক্ত অপাম্ব, সুংসিব, কল্লকপ, গিহৌব, চানিংব থকনিংব মরম ৬ অসি মীওইব ঐথোযগ লোইনহুন লৈ অতুগ বাখল লৌসিং পাঙ্গলন থবক স্থ-নোমহুন পোৎসক কয়ামরুম পুথোক্তুন সিত্রিব ফাওব অরাব-নুংঙাইব খিবিক থেংনহুন হিংলিব মতম অসিবু "পুন্সি" হায়ন কৌই।

মীওইবগী হকচাং কয়াৎ কয়ামরুমগী মনুংদ বাখল লৌসিং হায়ব অসিগী হৌরকফম অসি স্থপগী কোক্কী মনুংদগীনি। মরম অদুন কয়াৎসিং অসিগী মনুংদগী কোক অথোইব ওই হায়হুন কোক্কী মমিংবু অরিব লোনদ পাইহে তৌহুন "অস্থপ" হায়রিব রাহৈ অসি কোকপুনি। মালেম

লৈকোইপুংগী মথক্ত লৈরিব অচৎপ-চত্তব লেংলি পাল্লিব পুন্নমক তাইবংপাম্ব মপু মসাদগী মরু সন্দোকখিত্নন ওইহল্লিব ওাক্তনি। থবাই পানব পুন্নমক্তগী অথোইব তাইবং-মীওইব ঐখোইদি পলেম ইমাগী পিবুকনুংদগী হেক পোক্লকপগ মালেম লৈমাইদ কোরু হাম্ন তারকই হায়বগী লৈমাই-খুন্দা অহাম্ব হায়রিব অসি কোকপুনি। কোক্কী মনুংদ থবাইন লেংদন লৈ হাযত্নন মীতৈ লাইনিং পথাপকী মতুংইন্ন চীংদগী হেন্ন বাংব কোক অসিবু য়ুহারাবদ য়াওদে-নিক্তে হায়বদগী নোংমাই হাগবরা হাদ চীং-সেল্লো নিক্কবরা নিক্ত চীং হায়বনি। খ্বাইদগী হেন্ন বাংলব লবাই লেমফুগী ভৌরোক ভৌব সরুগী মখাদ থোপ লৈ। লৈরিব থোপ অসিগী মনুংদ চীংঙু যাইবীরেল সিদবগী তুংনফম যম্বাল ওইত্নন পুন্সি অম চুম্ন লেংদন লৈ। থোপ হায়ব অসি হকচাংগী মনুংদ লৈব খ্বাইদগী মরু ওইব অথোইব ঈ মথল তামনি। অথোইব হায়ব বাহৈ অসি ইপা-ইপুগী অরিব লোনদ স্না হায়ন কৌই। মরম অত্নন লুপাগী থাকল মখাদ হায়বদি লবাই লেমফুগী ভৌরোক ভৌব সরুগী মখাদ হায়বনি। স্নাগী ফম্বাল ময়াইদ হায়বদি মীওইবগী থোপকি মনুংদ মপানগী মুংসিৎ-মুংসান যৌব ভমদব মফমদ যাইবীরেল সিদবন পুন্সি অম লেংদন লৈ হায়বনি। মরম অত্নন মীতৈ লাইনিং পথাপকী মতুংইন্ন খংহল্লিব থবাই হায়ব অসি কোক্কী মনুংদ লেংদন লৈ হায়বনি। অমুকস্থ থবাইবু মীতৈ লাইনিং পথাপন স্ন-মহি হায়ন কৌই। যেক ৭ কী অপোকপ ইপা-ইপুন সেম্বীরমলিব লাইনিং পথাপ অসিগী মতুং-ইন্ন চীংশী তম্মী ঐখোইগী অথুপ্প লাইনিংদি থবাইবু নিংবনি। ইসাগী থবাইবু ইসান চেৎন নিংজব হায়ব অসিবু স্না মহি লাইনিং হায়ন কৌই।

লাইনিংথৌ স্না-মহিগী বাহনথোক্তি "লাই"—হায়বদি ইসাগী হকচাংবু থবাইন কোনবীত্নন য়াম্ন লাইন লৈমিন্নৈ হাযবগী থবাইবু লাই কৌরিবনি। "নিংথৌ"—হাযবদি মতম কৌবী পান্থোইবীগ লোইনন অচান মীবাই খাইদন মফম মতম চপ চান নিংথিন গথৌ তৌই হায়বগী

হান্নগী মথা—

"দি হিস্তরি ওফ মনিপুর"গী নৈন-ৱারোল

ৱাংথৈ থম্বাল খোংদ ফমখিব শ্রী ৱাহেংবম ইবোহল ইব "The history of Manipur" হায়ব লাইরিক অদুগী নৈন-মীফমদ Presidium গী মেম্বরসিংন পীব ৱারোলসিং চেফোং অসিগী লাতমদ পাখিরিবসিংদ মমাংগী issue কয়াদগী থমজরক্লি। মথা চপ্থব ওইন Presidium গী মেম্বর দব্লিউ, কুমারকান্ত উজা অসিন পীব ৱারোল পাবীরিবসিংগী মফমদ অমুক থমজরি।

—তেংবাং খোরিলাংব

W. Kumarkanta

A member of the Presidium

I had been invited by the 'Lainnghal Phulo Mapok Numit Ningshing Thourang-Lup' Imphal to be a member of the presidium of the Study/discussion on the history of Manipur by W Ibohal Singh with the participation of the writer himselt and other educationists, lawyers, journalist and general public of Manipur at the Thambalkhong Meetei Shanglen on

নিংথৌ কৌবনি। "স্না"—হায়বদি অরিব লোনদ লৈব ফংদব যোনব সিত্তব অখোইব পোৎ অদুবু স্না হায়ন কৌই। "মহি"—হায়বদি অসংব কাংলুপকী মন্নুংদ যাওরিব মহি অমদি অচৎপ কাংলুপকী ইসাদ যাওরিব ঈ অসিবু মহি কৌই। হায়রিব পোৎ অসি অহিংবসিংগী থৱাইগী কাইদোংফম ওইরিব ফম্বালনি। তাইবং পুম্নমক্কী ওইব মুৎপ নাইদ্রব মপু অম লৈ হায়বদি তাইবংন থংই অদুগ মহাক্কী মসক অসি তসেংন তাইবংন উব ঙমদবন লাইনিং পথাপ খুদিংমক্ক মহাক্কী মমিং অসিমক্কি হায়ন তসেংন অবেপ্প মমিং অম থোনব

16-10-88. The Presidium consisted of three learned members, the other two members being Dr. L. Bhagyachandia singh at present working as the teacher of Philosophy at Imphal College and Shri S. Nilbir Singh, serving at present as the teacher of politics at D M. College. The Study/discussion started at about 10 A.M on the day

The history of Manipur written by Shri W. Ibohal Singh, at present working as the Principal of the Ananda Singh Academy has 623 pages (upto index of the book). I was given a copy of the book at about 3 P.M. on 15-10-88. I was able to see some headings only of the book before the actual study (discussion) on 16-10-88. Specially as I was not a student of History in my Master Degree Course I also read a little slowly I was also given a list of questions/queries about the book by the Thouianglup. My duty, as member of the presidium of the occasion

---

লৈতে। অদুবু মপু মহাক্কী মমিংদি মসিং লাকঙমদে। কুক্রপ থুদিংগী লাইনিং পথাপন ইপুম্নোই মহাক্কী মতিক ময়াইবু মুম্ন থংলগ মাগী মাগী মরোম্ন থোম্নব মমিং অসি অচুম্ব ঙাক্তনি অদুগ লোইনন ইপুম্নোই মহাক্কী মফমদদি মমিং ময়াম থোম্নব অসি অমত্তনি। মম্নম অদুন তাইবং ঐখোইন নিংগদব লাইদি চিংউ লাইনিংথৌ "স্না-মহি" হায়ব অসিনি অদুগ লাংকদৌব লাইদি থোইমুন লাই হায়ন কৌই। থোইমুম লাই হায়বদি ইপা-ইপু, ইমা-ইবেম্নচিংব অসিবুন্থ থোইমুম লাই কৌই। লৈপাক্কী নিংথৌ ওইরিব অঙম্ব অমদি অতোনববু য়োকথংপিব অম্নানববু ঙাকপিবগ লোইনন চুমথোকপিব ঙম্ব অঙম্ব অদুবুন্থ থোইমুম লাই কৌই। মুপিসিংন লৈমসিংদ হেক চনবগ মহাক্কী মপুম্নোইববু নিংথিন থোগন

was not only to preside over, with my two learned members, the important gathering of educationists, journalists and general public in general particularly was to elicit information/clarifications from the author himself about the book and concepts found in the book for onward informing/telling the general public as the general public might not know English when the author used words/concepts in English (as the History was written in English) as he spoke before the gathering. The task was a very difficult one and as the author himself also co-operated, the study/discussions was peaceful in general. The study/discussion continued upto about 4, P M.

The proceedure of the study/discussions of the day was designed like this : The author was to clarify/explain the concepts ideas involved in the questions/queries raised by the Thouranglup about the book While the author spoke about the book and concepts/ideas involed in the 'questions/queries the members of the presidium to elicit information/clarification from the author for onward telling informing to the general public who did not know

---

তৌহুন লাংচব নীতৈ ইনাংকী চংন-পথাপনি। মৱম অহুন হুপিসিংগীদি মপুৱোইবৱুস্থ "খোইয়ুম লাই" হাযন কৌই।

য়েক ৭কী অপোকপ অনসুং ঊমং লাইসিং অসিদি মীওইবন হৌৱকঞ্চৈদ য়ুম্বাল কৈবান থুম্নাই অমদি লোন, মযেক, চংন পথাপ, লাইনিং পথাপ, অপোক অসিগী থৌৱম, লৈভাকলোম্নচিংব পুম্নমক মখোইন সেম্বীৱম্ব ভাক্তনি। মখোই অনি হিংলম্বনি হাযব খংননবগীদমক্ত মখোইবু অমাইব—অমাইবীসিংন অপোকপ খুরুম্ব অমসুং লাই হৱাওবনচিংব থৌৱম কয়াদ "চিংউ-খোইয়ুম" হায়ন তেংথানৈ। চিংউ-খোইয়ুম হায়বদি থৱাই হকচাং হায়বনি। *

English well. After the author left the plateform, Mr. Kangjia Gopal, the Philosophy teacher of the Oriental College and editor of Kangleikhol was to give his opinion about the questions/queries raised by the Thouranglup about the book The members of the Presidium were to elicit informations/clarifications from him also as from the author himself. This was the proceedure.

Before I actually try to give my findings about the concepts/ideas raised by the Thouranglup about the book as gathered from the speeches of the author himself and Mr. Kangjia Gopal and also from the informations/clarifications sought by the presidium, I shall try to give some clearcut meanings of some

—to be continued.

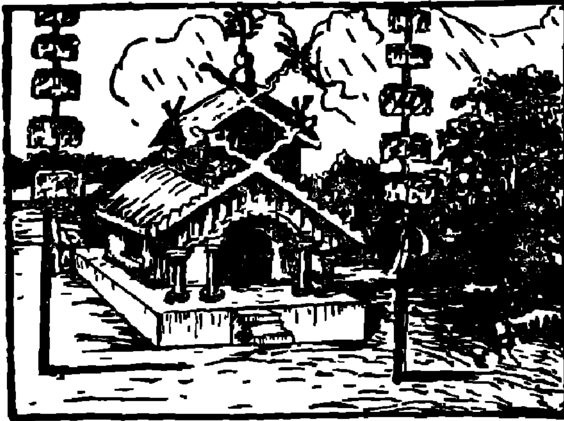
ইকাই খুম্নজবব ইদিতর—

কংলৈখোল খেংনজরুব মীকুপ্তগী ফাওফিব থম্মোয়গী ইচম্মুদি কংলৈখোলতন কোকহনব ওমগনি। তসেংনমক কংলৈখোল কংলৈচাসিগী খোঙ্গেনি। অদোমগী কংলৈখোল নম্বর ২৫ জুলাই ১৯৯০ মীফম/১ পাক্নবদ খঙহোদন নিঙমদব অমদি পোকখি। তসেংনমক The History of Manipur সেক্সপিয়ারদগী হম্দ্রব ওঝা ইবোহলগী উপন্যাসনি। ওঝাগী লাইরিক অসি মমিংগ চান্নদে হায়ন থনৈজ। ইরিব হাটৈহেসিং অসিগী মতুং ইন্নদি "The History of Manipur According to Ibohal" হায়ন খোল্লবদি ওঝাগী মিংচৎ হেনগনি।

ইদিতর ঐখোয় মালেমসিদ হিংলি। ঐখোয় থুদিংমক ঐখোয়গী লীথুল হোৎকফম থঙব পাম্নিবনি। অসেংব অচুম্বগীদমক্তি কংলৈচাসিংন তরায় ওকচরি। লাসিন্নব ওইদব থবন মসাগী কন্নিগুম্ব থবগীদমক থনব তারগদি কংলৈচাসিংগী খেক্লবনি। মীফম অসি মীয়াসদ খঙহনবীবগীদমক থাগৎচরি।

অদোমগী
মনিহার লুরাং
ক্যামগৈ মমাং লৈকাই।

"অহুমসুব মিং করম্ন পাঙ্গনি"



লাইনিং নৈনসং য়োইরেনসং, সলাই পুক্সিফম।

তিংবাম্ব (ইউনিভর্স) হায়বসি মরোল্ল মরোল যাম্মী। মুংগী তাইবং (ইম্নব ৱার্লদ), পানগী তাইবং (আউতব ৱর্লদ), পুক্লিংগী তাইবং (মেন্তেল ৱর্লদ), মিবাংবাল (এষ্ট্রেল ৱ'র্লদ) অমস্তুং তাইবং-পান (ৱার্লদ ওফ বিইংস) অসিন মপুং ওইব মবোলসিংনি। মসিগী মথক্ত সনামহী লাইনিংদ লৈরোল ৭, নোংলোন ৭ হায়তুন মরোল ২ অমসুং লৈরি। লৈরোল ২ অসিগী মমুংদ অমুক নোংলোন ৭ অসিন অরুবনি।

তিংবাম্বগী মরোল মরোল নাইন লৈরিব নৈনক্ষমসিং অসিগী মরক্ত তাইবংপাম্ব অসিন মযাম পুম্নমক্কী ময়ায়নি (সেন্তরনি)। থক থাগ ২গী তাইনবদ লৈ হায়বগী তাইবংপাম্ব কৌই হায়তুন ৱাকোকলোন থিলেল সলাই অমাইলোন পুকোক কৌব পুয়াদ ইহুন লৈ। মমন অতুন থ্বায়দগী নক্লব, থ্বাযদগী লোয়নব অমদি থ্বায়দগী অহাম্ব ওইরিবসি তাইবং-পাম্ব (ৱার্লদ ওফ বিইংস) অসিনি।

পুক্লিংগী তাইবং

পুক্লিংগী তাইবং অসিদ অমুক মরোল মরোল নাইন লৈরি। পুক্লিংগী খ্বায়দগী হেন্না সিজিন্নরিব মরোল অসি "ইন্নুং" (বক্সস মাইন্দ) অসিনি। অহিং তুম্নবদগী মিকপ থোন্নকপবু "ইন্নুং ভাম্ব" কৌই। ইন্নুংগী লৈরোল অসি হৌগৎলক্লুন মথৌ তৌব হৌন্নবপবু ইন্নুং ভাম্ব কৌই।

খ্বাযদগী চাউব খ্বায়দগী পাকপ পুক্লিংগী লৈরোল অত্নুন বাকোবলোন থিলেল পুয়াগী মতুং ইন্না ইন্নুংপুং (সব-বক্সস মাইন্দ) কৌই। লৈরোল অসিন মীওইবন থওখিব লৌসিং, তাখিব, উখিব, খনখিব অথওব পুম্নমক ফোতো নেগেতিভতা মমি তাত্নুন লৈবগুম্ন মরোল মরোল নাইন লৈাথ। মরম অত্নুন পুম্নমক চংত্নুন লৈখিব থওখিব পুম্নমক অমত্ত মুৎথব মাওথব লৈতন থেন্দুন থমফমনি হায়ত্নুন পুক্লিংগী খ্বায়দগী মপুং ৎইব লৈরোলনি থওননব মসিবু মীতৈ পুয়ান "ইন্নুংপুং" হায়দুন থোল্লি। মফম অসিদ মী অমগী লমচৎ-সাজৎ, পুকচেল-থোইজেল, লিংজেল লিন্দা, বাখল্লোন-ফিদম পুম্নমক হক হক্লুন লৈ। মরম অত্নুন অথও অহৈসিংন পুন্সিবু সেম্বদ, পুন্সিবু মতৈ য়ালহম্বদ ইন্নুংপুং অসিদ কাংলোন কয়াগী মতেং লৌত্নুন সেমগৎপ হৌই। লৈরেল অসি ফরব মতমদত মী অত্নু তসেংন ফব হায়বত্নু ওই। লাইনিং লম্বীনম্নু ইন্নুংপুংগী (সব-বক্সস মাইন্দ) লৈরোল অসিবু চেকসিন্ন সেন্নৈ। অম্নম পুক্লিংবু সেম্নরিব সাজেল কাংলোনসিংসিবু পুক+সেল=পুসেল কৌই।

সাজেল-পুসেল

হকচাংবু ফহল্লিব, হকচাংবু য়োক্লিব, হকচাংবু চাং নাইন মপাঙ্গল কলহল্লিব, হকচাংবু উইহল্লিব অমদি কয়াৎসিংবু সেমগৎ সাগৎপদ সেম্নরিব কাংলোনবু সা+সেল=সাজেল কৌরে।

(১) **সাজেল মরোল :**—সাজেলগী মন্নুংদ চিংথৈরোল অচৌব, চিংথৈ লাবন্নোন, চিংথৈ থরোইরোন, চিংথৈ অমোমলোন, চিংথৈ

কৈয়েনলোন, চিংথৈ চৈথেকলোন অমদি চিংথৈ চেক্লাপাই হায়রিব চিংথৈখেরোল ৭ অসিন মপুংনি।

চিংথৈখেরোল ৭ অসিগ সাগোল্লব সাজেল মরোল অমগ লৈরি। মখোয়সিংদুগী মমুংদ তৌংলী য়াংলীরোন, নিংথারোন, উপহৌরোন, খোংজেংলোন, খুজেংলোন, য়াংলৈরোন, য়েল য়াহিপ, য়াওল্লোন, য়াংথেকলোন, লোংহৌরোন, কৈয়েল্লোন অসিন মপুংনি।

মপুংসিং অসিগী মথক্ত চিংথৈখেরোলদগী সাগোল্লব সাজেল সিংদসু কয়া অমগ লৈরি। সাজেলসিং অসিগী অয়াম্ব সরুক মাওখিব তাবয়বনি। চহি ২৫ রোম চংন অহল লমল, অখণ্ড-অহৈ কয়া থকহৌদুন সরুক সিব লৈতন থিজিনহৌবদগী সাজেলসিং অসি সনাই কাংলোন সিন্দমসংন অহকপ কংথোকপগী থৌদাং কয়া লৌরুহৌদুন কনভহৌবনি। থৌদাং অসিগীদমক সনাই কাংলোন সিন্দমসংগী চমুরা শীবা মখোনা ফরব ফরবী কংথোকপগী মপান নাইদব সিন্থা লৌগ্রবসিংবু ঐখোয়গী মতম পুম্নমক্ত বাউব ভক্তরোই।

অহকপ সাজেলসিং অসিগী মথক্ত পুন্সিরোনগী, পুন্সিরোন-হুলাগী, সরিৎ-সরাক্ষী, থাঙগী, তাগী, খৌগী, চৈরোলগী, হুৎতমল্লোনগী অমদি সিংলী-নাউরী মকল-মতৌংগী সাজেল কয়া অমসু লৈখি। পুম্নমক্ত পুম্লগ সাজেল মরোল কৌরে।

(হ) **পুসেল মরোল ঃ**—পুক্সিং মপাঙ্গল ৩ লৈরি, মসিবু থৌরম ৩ (থ্রি ফংসন্স ওফ মাইন্দ) কৌই। বাখল থবগী থৌরম (থিংকিং), ফাওব ভম্বগী থৌরম (ফিলিং) অমসুং নিংব ভম্বগী থৌরম (বিলিং) অসিন পুক্সিংগী মরু ওইব পাঙ্গল ৩ নি। পুম্নমক অসিবু পাঙ্গল কনথংহনব, য়োক্লুন থম্ব, চাংথংহনব, সেমগৎ-সাগৎপ অমদি সেল্লনব কাংলোনসিংবু "পুসেল-কাংলোন" কৌই। চংন বাহৈদ সাজেল-পুসেল হায়নরিবসিনি।

নিংসা কাংলোন ঃ—পুসেল-কাংলোলগী অহাব সরুক্তি নিংসা কাংলোন্নি। মীওইবন হামলেন মুংসিংপু (ওক্সিজেন গ্যাসপু) হোনজিল্লি।

থমগোল মুংসিংপু (কার্বোনদাইওক্সাইদ গ্যাসপু) হোন্দোয়কই। হোনজিনবগী থৌরম্ম হকচাংগী ঈবু মপাঙ্গল পি, ঈবু সেংদোকই, হিংনবগী মতীং পি। নিংসা হোন্দোকপগী থৌরম্ম হকচাংদ কাপি হুগী সরুকপু মপান্দ তাম্মোক্তুন হকচাংবু অসেংব লাইসং হাযবত্ন চেইহল্লি।

নিংসা থিংব অমদি নিংসা লেপ্পন থবোম্বীবু পোৎথাহন্দুন পোক্লকপাদগী মথৌ লেপলকত্রিব মরু ওইব কয়াৎ অসিবু অনৌব মতীং হাপ্পী, চোকথবদগী কল্লি।

সিদ-হীদাক

(খোইহী - ২)

খোইহীদ য়ুকোজগী সরুক অমদি ভিতামিনসিং যাওদ্রিবসি থারগ পোৎচাক ৭০ য়াওরি। পো চাক মথল ৭০ অসিগী মতুংদগী পোৎচাক শরদি অনাব অম নত্রগ অমগ মরী লৈনৈ। মরম অদুন মীতৈগী হীদাক কাংলোন্দ খোইহীবু লেংদব মচল অম ওইন সিজিন্নরম্মিব অসি য়াম্ম শঙন থম্মীরম্মিব কাংলোন অমনি।

(ক) তুম্ব যাদব লায়নান মী অমবু অতৈ অনাব অমস্ত লৈত্রবফাওবদ যাং কংসিলচল্লি, সোম্বহল্লি, বোক তাওব চিবপগী লায়না পোকহল্লি, য়াথল থম্বগী পাঙ্গল য়াৎলকই। মমৈথংদ চেন্ন সিহল্লি। থুদোংথিব অসি কনগে হাযরবদি তুমগদব মতম পুং ১ য়াৎলিভৈদ, থুদম ওইন, তমিদাং পুং ১০ দ তুম্ব মী ১ ন পুং ৯ তাবদ ঈসিং লুম্বু লুম্বু সাব গ্রাম ২০০ দ খোইহী চা-চমচ ২ থাদবগ ওৎথায়দুন চাং নাইন চয়োল ৩ থকপদ সিদ-হীদাকী কান্নবত্ন ফংগনি।

(খ) ঈসিং যাফম হোৎ, হুং লৈবগী লায়না উবক্লব মতমদ খোইহী গ্রাম ১০/১০ অমুক্কী—চমিদাং যাচংবগী—তুম্নমদাইগী মতম ৩ দ চা কপ ১ মম সেম্মগ ওৎথায়দুন থকপদ অনাবত্ন কোকথিগনি।

(গ) **সিজিন্নরোইদোব মী :**– ঈসিং পুকচৎ য়াংন লৈব মীওই অমদি খোইহী য়েমোনব (এলরজিক ওইব) মীওইসিদি মত্ন হায় লায়েংগনি, কোম্ন খোইহী সিজিন্নগনি।

নিংসাগী মরোল ৪ অসিগী মথক্তু নিংসা মতেক্তমক হোনজিন্ন, নিংসা মতেক হোন্দোকপ, মতেক্তমক থিংব-লেপ্প মবোল ৩ অসি হাপ্রগ নিংসাগী ফিথুপ ৭ অসি থোকই। নিংসাগী ফিথুপ ৭ অসিবু অমুক হুপচিল্লগ হোন্দোকপা—চিংসিন্ন—থিংব ৩ অসিদ পুল্লি। মপুং ৩ইব ফিথুপ অসিবু নিংসা কাংলোনগী লোলদ "চিংথৈ ফিথুপ ৩" হায়ন খঙনৈ।

নিংসা কাংলোম্ন হকচাংগী কযাৎ ৬ ক এন্নী লৈনন কযাৎ অমমমতংগ মনী লৈনন সান্নবগ ৬ মকপু অমুক্ত পুন্ন মন্নী লৈনন সান্নবগ ৬+১=৭ অসিন কযাৎ নিংসাবোন কৌহুন অমুক তোগ্ন লৈখ্রে।

নিংসাগী থোঙচৎ অমনমগ সনামহী লাইনিংগী মিংথৈ অমমমগ কোন্নন স'ন্নব নিংসা কাংলোন অহুবুন "নিংসা-হৈবম ৭" কৌহুন তোগ্ন অমুক লৈখ্রে।

পুন্নানক্কী মথক্তু চিংথৈ ফিথুপ ৩ গী নিংসা কাংলোম্ন লৈখ্রে। চিংথৈ ফিথুপ ৩ গী নিংসা পুব ওন্নবদি মীওইবগী পুক্লিংগী মপাঙ্গল অসি অযৌবী থাক্ত পুখৎলকপ ওমলে। মীথোই মহেন্ন, য়োইবু-যোইহৈ, তীলপোক-লাইপোক তানবদ মায় পাকহল্লি।

মবম অসিন পুক্লিংগী কাংলোন্দ নিংসালোন অসিন অহান্ন থাক্কী কাংলোন ওইনরকই। নিংসালোন অসি যাওক্লবদি অতেনব মতমদ পুক্লিংবু সেমগৎপ ওমগে। তঙাইফদব অসি লৈব মবম্ন হকচাংগী সাজেল কাংলোনসিংদস্তু চিংথৈরোল সান্নবদস্তু নিংসা কাংলোন অচৌব, নিংসা কাংলোন মচা হাযহুন এন্নম থায়ন সাগোন্নহুন লৈন্নিবনি।

হীরী লাংসুং :—হীরী লাংসুংলোন্দ মখল ২ থোকই। অমন মপান তাইবংদ লংহিং লংসেন হীরী ফান্দুন, হীরী লংসুং তিংহুন ঈসিংদগী লাই লৌথৎলিব পন্নিংদ যাওন্নিব পানগী হীন্নীন্নোম্নি। অমন হুংগী তাইবং অমদি পুক্লিংগী তাইবংগ মন্নী লৈনব হীন্নীন্নোম্নি।

কাংলোন খংজদব অচম্ম গীসিংন পানগী হীন্নীন্নোন্দ যাওহুন লাইগী থৌজাল ফংই। মুংগী হীন্নিন্নোন অবুপ্পসিং তমহুন, ঔন্নাইহুন, সাম্নহুন

ফুং পান অনিমক মসক খঙগে, উগে তাল্লিবত্রুবুন ফুংগী হীরীরোন কৌই। ফুংগী হীরীরোন খঙলবদি নিংলিব কাইকিংথৌ লাইরেন্দ্ৰীগিং তসি—ফুংগী মিংন (অহুম ফুব মিংন) উব ফংই, মখোয়গী থৌজাল মিংন উন ফংব ঙম্মী। হিংব-সিব অনিমক্ত মায় পাকই।

ঙসিকাঙবদ্ধ থিগ্গংপদ কংলিব অমদি চুমজিন্নজুন য়েংলব হীরোন (ফুংগী হীরীরোন) অসি মথল ১৮ ফংলে। হীরীরোন ১৮ অসি ফুপ-চিন্নগ ৭ নি। ৭ তগী অমুক ফুপচিন্নগ ৫ নি। হীরীরোন ৫ দগী ৩ দ ফুপ্পী॥ ৩ অসিদগী থ্বান্নদগী অথোইব ১ খক্তংদ ফুপ্পী।

মীওইবগী তাংলব ৩ ফুব মিং অসি পাংননব কাংলোন্দ হীরী লাংফুংলোন অসি ওঙাইকদন চংই। হীরীরোন যাওদনদি ৩ ফুব ফুংগী মিং অসি পাংব ঙমদে। হীরীরোন পুম্নমক্কী অহৌবদি "নিংসা হীরী" নি হীরীরোন পুম্নমক্কী অরোইবন "অতিংকোক হীরী" নি।

পুক্নিংগী অতোপ্প লৈরোন

অহুমফুব মিংক পুক্নিংগী নফুং হনজিন্ন লৈরিব অতোপ্প লৈরোনগ মরী লৈনৈ। মরম অদুন অহুমফুব মিং পাংননব পুক্নিংগী অতোপ্প লৈরোনবু হোৌদোকপ ঙঙাই ফদে। পুক্নিংগী চরাংনব, তহা ওহাব, ঈথক ঈপোক মযাম অসি চনিং তাহল্লগ পুক্নিংগী ঈপাক অসি লেংদন থমগনি। পুক্নিংগী ঈপাক অসি ইংন লেংদন লৈরব মতমদ (মেন্তেল ইক্কিলিব্রিয়ম) অতোপ্প পুক্নিংগী কাথলবু হোৌদোকপ ঙম্মী। পুক্নিংগী ঈথক ফাথব, চনিং তাহনব অমদি লেংদব ওইহনব হায়বসি অহুমফুব মিং পাংননবগী লম্বেল অমনি।

আমেরিকান সোসাইতি ফোর সাইকোলোজিকেল রিসার্স (এ, এস, পি, আর) অসিগী সাইকোলোজিস্ত কানেং মিংচেল অসি থিজিনব অসিগী নমিং চংলব মীওইনি। নিয়ু য়োর্কত কানে মিংচেলন ইনগো খ্বান কৌব আতিস্ত অসিবু মাগী থিজিনবগী পাৰৈ ওইন সিজিন্নব চাংয়েং কয়াদ মীওইবগী মিং অনি অসিন উব ঙমদব অঙকপ পোৎসক কয়া উব

ভম্বগী চপ চাব থুদম কয়া ফংখি। চাংয়েং অমদ অতোপ্প কা অমদ হৈত্তুপ, সাত্তিন, কাতি, মচু সংলব লাইরিক ময়েক, চৈসীং ময়েকসিং (নিয়ু-মরেলস) অমস্তুং জিওমিত্রিগী ফিগর কয়া থঙগ হংবদ ইনগো স্বাপ্প চপ চপ চান থুম্ব ভমখি। মসিদগী মিং অনি নত্তব উব ভম্ব মীওইবগী অতোপ্প "৩ স্মুব মিং" হায়ন কৌফম থোকপ পাম্বৈ অম লৈ হায়বসি থঙখি।

"মাইন্দ বিয়োন্দ দি বোদি" ইব পেরা-সাইকোলোজিস্ত দি, স্কোৎ রোগোন হায—"পুক্সিংন হকচাংদগী তোঙাপ্প চংপ্রগ মসাগী কোয়ব ভম্বগী পাঙ্গল অম লৈ।" পুক্সিংগী অহেনব পাঙ্গল অসিন থাপ্প কোয়ব ভম্মী, মিৎন উদব মফমদ চৎপ ভম্মী অমস্তুং মিৎন উব ভমদব কয়া পুক্সিংগী লৈরোন অসিন উব ভম্মী।

মালেম লানজাও অহান্নগী থৌথোক অম :—মালেমগী লানজাও অহানবদ ইতালিগী ত্রেন্স অমদ স্রাপেলনা য়ৈবদগী আনের্স্ত হেমিংবে অসি পুক্সিংগী লৈরোন ১ হাংদোক্কখি। আনের্স্ত হেমিংবেগী পুক্সিংগী লৈরোন অতোপ্প অম হাংদোক্কপগী থৌথোক অসিন মরম ওইদুন নহাক মসাগী রাংমদ পুক্সিংগী লৈরোন অসি থোরক্তুন মসাগ চপ মান্নব হকচাংগী পোলাংদি যাংদব অম উখি। মতুংগী পাম্বৈন মসাগী রাংমদ থোকপ থৌথোক উব ভমখি। মিৎ ২ অসিন উব ভমদব কয়া মাগী পুক্সিংগী অতোপ্প লৈরোন অমন উরকপ অদুদগী চহি ১০ গী মতুংদ হেমিংবেগী ফাওরব লাইরিক"এ ফিয়ারবেল তু আর্মস" হায়বসি থোকখি।

অফাওব মী কযা অহুমস্তুব মিৎকী থুদম ফংখি :—মমিং লৈরব জর্মনিগী অইব জোহান রোলফং গেতে, রুসিয়াগী ফাওরব অইব দোস্তোয়েপসকি অমস্তুং মালেমসিগী মমিং চৎলব সক্লাইব গে, দে, মোপাসন্ত, এদগার এল্লান পে অমস্তুং দি, এইচ, লোরেন্স—অসিনচিংব কয়াগী পুক্সিদ অতোপ্প তাইবং অম উব্রকপ অমস্তুং অতোপ্প তাইবংদুগী কজব, রাহম্বোক, মমল নাইদব লৌসিং কয়া অমদি কাউভমদব থৌথোক

কয়া সকখংখি। মুংগী তাইবং অম লৈ হায়বসি মিং অমন উব কংখি। প্নুক্সিসিং অসিদ পুক্সিংগী লৈরোন অম হৌদোকখিবগী য়াৱী লোইন য়াওরি।

মরম কয়া লৈবন অহুমস্থুব মিং পাংব হায়বসিদ তঙাইয়দন পুক্সিংগী অতোপ্প লৈরোন অম হৌদোক্লুন সিজিন্নব তুম্ব হায়বস্থু লোয়নজরব মচাক অমনি। মপানগী তাইবং অসিদগী মুংগী তাইবং অমদ লুপথরগ অহুমস্থুব মিং পাংননব হোৎনব অসিবু কংলৈপাকসিগী প্নুক্সিং কাংলোন খঙব অথঙ

মাইবগী হীদাক-খাউ

(য়া-য়াবী নাব—১)

মনাগহী লাইনীংদ মুম অমি লাংসংনি। মাইবরোন্দ মুম অসি লাযেং-সং অমনি। লাযেং-সং অসিগী হীদাক-কোন্দি (ফারমাসিদি) মাইবগী হীদাক-খাউনি।

য়া-য়াবী নাব :— য়া-নাব যাবী নাব, য়াৎ-নাব, চীন-গা মনম নমথিব অনাব কাংলুপসিং অমি য়া-যাবী নাবগী পনথৈদ চল্লি।

লাযেং :— লাযেং পুম্নক্কী মমাংদ য়া-যাবী নাব হৌবকপগ খোঙন সেংকত্রিব লৈসৌ লৈপাক অহ কংন ফোরগ মরুপ লোরগ মীটৈথুম মচেৎ ১ মৈদ হরুগ তোংথায়নহন যাবী যাখোঙ অহ সেংন সিত্তুন সেদোকনি, ঈসিং অরুবন সেংন কেংথোকদবনি।

(ক) উরীকসিবী মমা অহ মহী লোরগ মহীত্তুদ মীটৈথুম মৈদ ইরুগ থাংন খেত্তুন মকুপ খর লোরগ মানখাইনগনি। হীদাক অমি অপুক্কী চাকচা তোকপদ অমুক তুমিদাং চাকচা তোকপদ অমুক তুম্নগদাইদ অমুক য়াৱীদ খোম্নবদি য়াৱাই হোব, য়াৱী চথবগী লায়না যহল্লি।

(খ) চাকচা তোকপদ য়া হীদাক হাপত্রিৈদ গাজর অম তোইন সায়তুন মহী অহ য়াৱী যাখোঙ চংননব কুপ্প সাযগাইত্তুন চারবদি য়াৱী যাখোঙ মাঙহল্লিব মহীক পুম্নমক হাৎলি। গাজর মহী অসিন যাৱীদগী ঈ তাব ঙাকথোকই।

(গ) তোমাল পাম্বীগী মকু অমমুং মেথি মনা য়ান্নরগ সায়তুন মহী উবন য়া নাব, যাবী নাব (গিনজিভিতিস), য়াৱী পোমথোকপ (পাইওরিয়া) লায়নাসিং কহল্লি। য়াগী এনামেল মঙলাকপদগী কয় ঙমী।

অহৈসিংন "পুক্লিংগী চিক ফংব" হায়ন কৌই। নিংসা-কাংলোন্দ অমদি হীরীকোনবদ্দ "পুক্লিংগী চিক ফংব" হায়ব অম হেক হেক সাগোন্নরিবসি অহুমশুব মিৎ পাংনবগী পাম্বৈ অম ওইবননি।

পুক্লিংগী চিক ফংব :—পুক্লিংগী লৈরোন অতোপ্পা অম ফংববু পুক্লিংগী চিক ফংব কৌই। লৈরোন অসি যংব মতমদ মপানগী নাকোং ২ অসিন মপানগী খোনজেল তারক্কে, মিৎ অনি অসিন মপানগী পোৎ উরক্কে—পুক্লিংন ঈথক অমত্ত হোৌদন ইংন-চিক্ক-সান্ন মপাঙ্গল অসি ফুদোরক্কুন মিৎ ২ ম নাকোং ২ ন উব ঙমদব তাব ফংদব নুংগী তাইবং অমগী সক্তম উব ঙম্মী নুংগী তাইবংগী তাপ্তে'ম্প খোনজেল তাব ফংলকই।

অমুম্ন অহুমমুব মিৎ পাংদুন পুক্লিংগী চিক ফংবদগী উব তাব জৌসিং কযান মীওইবগী লৌসিংগী পুক্লৈদ মমল নাইত্রব নপান নাইত্রব ফল হাপচিল্লকই। কাংলোল্লোয কযান সাইক্তিস্ত কযান, চি.উ (সিযাম কযান,) বাখল্লোয কযান (ফিস্কর কযান) পুক্লিংগী লৈরোন অসি হৌদোক্কুন মীওইবন খঙব ঙম্নদব ইংভেন্সন কয়, দিস্কে.ভরি কয়া কাংলোন কয়া নৌন মীওইবগী চাওখৎলোন্দ হাপচিল্লকখিবনি।

পুক্লিংগী চিক ফংনব লম্বেলসিং

চহি লিসিং কযাগী চাংথেংন ফংলকখিব পুক্লিংগী চিক ফংনবগী মপুং ওইব লম্বেলসিংদি মথাগীসিং অসিনি :—

(১) অপান্ব-মিহৌব-কলকপ মেতাদব-ওহা ওহাব পুক্লিংগী ঈথকসিং অসি ফাথহুন পুক্লিং-রাখল চনিং তাহন্ব (মেন্তেল ইক্কিলিব্রিয়ম কাযহন্দব)।

(২) নিংসা-কাংলোন (ব্রিদিং এক্সরসাইজ) সান্নব।

(৩) হীরীরোন তম্ব অমসুং থবক ওইন পাংথোকপ (হায লেভেল মেদিতেসন তৌব)।

(৪) পুক্লিং কাংলোন খঙব (সাইকোলোজি হৈব)।

(৫) হকচাং মহুং মপান সেংন থম্ব (হেলথ মেন্তেনান্স)।

(৬) পুন্সিদ চরাংনদব (কাল্‌ম্ লাইফ অম ওইব) ।

(৭) অফব মরুপ-মপাং তিন্নব (এনলাইতন্দ ফ্রেন্দস সার্কল) ।

(৮) অরাংব পান্দম থম্ব ভম্ব পুন্সি অম ওইব ।

(৯) বাখলগী পাঙ্গল (থিঙ্কিং পাৱার), ফাওবগী পাঙ্গল (ফিলিং পাৱার), নিংবগী পাঙ্গল (বিল পাৱার) কনথংহন্ব । অমস্তুং

(১০) অফব চাইগোইশুং অম লৈব (ইনভাইরনমেন্ত ফব) অসিনি । *

পুন্সি-কাংলোন পুন্সিরোন

(য়াঙ-চৎ)

লেং-ওৎপগী সাজেল নত্রগ থবক তৌব বাংপ মী অদু হকচাং লুমথরকনি, পাঙ্গল সোনজিহনি, লাযনা কযা মথং মথং পোক্ৰকনি। মতুগী মরমদি চাৱিব চিনজাক্কী ফংলকপ লেং-ওৎপগী পাঙ্গল (কেলোরি) মসাং অদু সিজিন্নব ঙমদব অসিনি। মরম অসিন পু'ন্সরোন চৎপ তঙাইফদবনি।

য়াঙ-চৎ

(ক) চৎপ হায়বসি পুন্সিগোন্নি। তপ-চৎ, যাযচৎ, য়াঙ-চৎ হায়তুন থোঙচৎ অসি ৩ থোক্ন থায়দোকহ। থুবগ য়াঙন চৎপবু "যাঙ-চৎ" কৌনৈ। য়াই-চৎ কী সাজেল পুং ১ দ কেলোরি ৩৫৽ সিজিন্নব ঙমী। চাংচৎকী মীওই ১ ন পুং১.৩৽ য়াঙ-চৎ সাজেল তৌরবদি কেলোরি ৫২৫ সিজিন্নদুন মতিক চাৱব সাজেল অম ওইরে।

(স) তপ-চৎ হায়বসিন ইংন মতম সান্দন চৎপসিনি। তপ-চৎ অসিদি সাজেল চিংদে—সাজেল চিংব তারবদি পুং ৩,৩৽ দগী তাদন চৎপ তাই, মতম মাঙই। য়াঙন চৎপ থুবোম অমদি ফৈগলগী মকল (মসগ) লেনগৎলি, খ্বাংগী অকোয়বদ পুক থাগৎপ মাঙহল্লি।

(ল) য়াঙ-চৎ সাজেলন থবোম্বী ফহল্লি, থম্মোয় মপাঙ্গল কনহল্লি, ঊগী ঊচেল ফহল্লি।

(ম) য়াঙ-চৎ সাজেলদ খুৎ নিংথিন হাইগনি। মতুন ঊচেল কনথৎনবন্ত নতুন চাকথাও অমদি থিরিল ফগৎহন্দুন চাব তুমহল্লি, অমা'ব য়ৈৎৎহন্দে। য়াঙ-চৎ ফরব মমল নাইত্রব পুন্সি বান্নি।

"চকপ ফয়েং হরাওব"

লৈরোং-লৈথেৎ লাতম

ইজব
কোইজমচা থোইব অঙোম
সলাই পুক্সিকম (পেনা লোইসং)

হান্নগী মথা—

ফযেং হরাওবগী লাইহৌদি কাইরেল ১২ পানবদ হৌই। হরাওবদি লাইচাগী মতুং ইন্ন ৭ নি হরাওব অমস্তুং ১২ নি হরাওব য়াওই। থাইনদি খুন অমতমক হরাওরম্মী। হৌজিক্তি মথা-লৈকায়, অরাং লৈকায় হাযদুন হরাওরে। চহি অমদন মথা লৈকাযন হরাওই, চহি অমদন অরাং লৈকায়ন হরাওই। চকপ ফযেংন হরাওব হৌৎগী মৎং মতৌ ১স্তুং হরাওবদ সকপ ঈসৈনচিংবগী মওং অমুক য়েংলসি :—

ঈকৌব চৎপগী মওং :—

ঈকৌব চৎপগী মওংদি য়েৎলোম-ওইরোম পরেং অনি কাঙপ লেপকনি। য়েৎলোম থংব কৌক্রুগী মাইবৈদ মুপা পরেং ভাক্ত লেপকনি। ঈসাইফুস্তু মুপান পুগনি। ঈকুম ঈতাবন ঈকোন (পুখ্রি) দ ঈতাগনি। ওইরোম থংব লোইয়ালাকপগী মাইকৈদন মুপীন ঈসাইফু পুগনি। মাইবন কৌক্রুগী মাইকৈদ ১স্তুং মাইবীন লোইযালাকপগী মাইকৈদ অস্তুম্ন মাইকৈ অনিগী মাইব ১স্তুং মাইবীন লমজীংগনি।

অস্তুম্ন য়েৎলোম-ওইরোম মাইকৈ অনিদ কাঙপ লেপ্লগ থোংহৌ চপ মান্নন পেনা খোংদুন ঈকুম ঈতাব চৎকনি। পেনাস্তু মাইকৈ অনিগী খোংই। হায়বদি পেনা খোংব অনি চৎই। কৌক্রু মাইকৈগীদি হিরি তীংব, ঈসাইফু ঈরানব, পুম্নমক মাইবন ভৌই। লাইবাৎদি চেনদে। লোইয়ালাকপ মাইকৈগীদি কোনযাই হুনব, থযোম লাকপ, ঈরানব

ভমনমক মাইবীন শৌই লোইংন লাইবাওস্থ চেপ্লি। ঈবুং ঈশ্বাব চৎপদ মাইকৈ অনিমক ঈসৈ সক্কনি। ঈসৈদি মথাগী অস্নুম সকনি।

কৌব্রু মাইকৈগী ঈসৈ ঃ—

হা লাইনিংথৌ
সাবী নোংয়াই সিংখোং
ললহা লুপোই হে—
সমুরা—থুৎনিংথৌ তু-তা
হা · হা · · · লমহৌসে ॥

হা লাইরেম্বী
লাইজ ঈথৈরেন নামুংবী
মালেম সনা লৈখারোনদগী
হা হা কাবকও—হে ॥

লোইয়ালাকপ মাইকৈগী ঈসৈ ঃ—

হা লাইনিংথৌ লোইযালাকপও
চুংগোই ভক্ত লুকপও
তীমেন খুৎন পাইবও
থৌসা থোইব লাইনিংথৌ,
লাইজ ঈরোনমুংদগী
হিরী তোংদম কানন
খুবাক তাবু থুনা
বাংলেন মরাং হৌন
পেনা সামৈ রাইন
সরিক চোমজাও খিংন
থুদাং খেরে হাইন
হা হা লমহৌসে ···· হে ॥

হা ·· ··· লাইরেম্বী
থোড়ু নুংথেল লৈমও,
থোড়ু মুংপাকথক্ত
খোইমোম লাডোল হৈবী
খুবাক তাবু থুন
সৱিক চোমজাও খিংন
লাইজ ঈরোলনুংদগী
হা · হা ·· লমহৌসে—হে ॥

অসুম্ম মাইকৈ অনিমক ঈসৈ অসি সকতুন ঈকুম ঈত্তাগনি। ঈকারকপসু চপ মান্নন কাৱক্‌নি। ঈকারকপদসু ঈসৈ সকন-সকন কারক্‌নি মথাগী অসিন ঈকারকপগী ঈসৈনি। ঈকারবপাদদি পুম্ন ঈসৈ সকনিন্নগনি।

মাইকৈ অনিগী অপুনব ঈসৈ ঃ—

হা লাইনিংথৌ ল ইবেম্বী
জগোই লেপলৌ লৌন
হা　হা ·· চৎলসে—হে ॥
থাম্বী মৈবু মৈওকএ
হা　হা　চংঙসে—হে ॥
তরা ফৌদাং কা·সে
ডাম্নু খোংগান কানসে
থোইজু লমওক ওকন
হা ·· হা　চংঙসে—হে ॥
সনা সংগাই য়ৌবে
হে লাইনিংথৌ—হে,
মাংগোন খেনজোং কান

চংঙসে ··· হে,
সনা ফম্বাল-লাংদ
হা ফমফম ও—হে ॥

অসুম্ম চকপ-ফযেং হরাওবদ ঈসৈসিং অসি সকতুন ঈকুম ঈতাগনি ১স্নুং ঈকাগনি। হরাওব হৌব লাইহৌ মুমিৎকী নোংঙানবদগী মুমিৎ থুদিং লাইদ সরেন কংকনি। থোংব-থাকপ, চাক যেনসাং পুম্নমক লাইনাদে থয়ুগ লাইদ কৎলগ জগোই সাগনি ১স্নুং ঈসৈ সক্কনি। অসুম্ম সাব-সকপ জগোই ঈসৈ অসিবু চাকচা মাংদ সাব জগোইনি হায়তুন চাকমাং জগোই ১স্নুং চাকমাং ঈসৈ কৌই।

চাকমাং ঈসৈ ঃ—

১। হো চনিং লৈম মসাইকোন
খোরিন ফাব লাইকোনমুং
পামেল ওইন হৌব লৈ
লৈরাংগী লৈনা তাবু হাযরগ
নীঙোলগী সোরি মানব লৈ,
লৈরাং মান পোম্নগ
লুপাগী কোনতুম মানব লৈ,
সীঙেন মান পোম্নগ
সনাগী পথাং মানব লৈ
সীঙেন করি লৈনোনে ?

২। অরাংন কৌক্র অসুপ্প
খোইযুম খুন্দা হানব লাই,
উন তরুক ঈথাব
উনবু তরুক ঈরিব,
সুকমু থম্ন ঝায়েনব

কংলৈখোল, হুয়াংবা/৫

লাংবু পম্ম বাত্তেমব,

ঈনা-ঈবেম্ম কৌনু লাইরেম্বী
সালাও-লালাংখোন কনবীয়ো,
ঈঙ্গা-কুমদম কুমদমনী
ঈডেন কুমদন কুমখাইবী,
লাইনিংথৌ পাইরেম্বী— দে ॥

অম্মুম্ম চকপ ফয়েংন হুয়াংবদ য়েলহৌভৈদগী মতৌ অম্মুম্ম চংনরকই। অসিদম্মু নম্বুন লাই কৈথেল কাবগী ১স্মুং কুম্বগী ঈসৈ, লাই চীং কাবগী ঈসৈ ১স্মুং চীংগুম্বগী ঈসৈ, লাই নাওম্মুমবগী ঈসৈ, লাইগী যুভৌ পোংবগী ঈসৈ অসিনচিংব। নখাদি মথং চেফোংদ

ঈমালোল নৈনরসি

চীং নিংথৌ অপাম্ব থেংথং অহাম্বগী হাকথক্ত মতমগী খোংলৈ স্বয়ুন কংলৈ ঈয়েক সকথক্লে। কংলৈ ঈয়েক তম্মরে। পুম্না কৈথেল কাম্নক্লে মতমগী খোংলৈ স্বরক্লে। অরিব লনগৈগ অনৌব পুক্লেগ ডা.দাহ হৈন তাহরমক্তন হয়েংগী লম্বীবু সেম্নসি।

উত্তোং ১ :—চেং ওম্নব ফৌ ওম্নব পাদম অম লাক্.ন বা উত্তোংদগী করুগ সেম্নব লৈপাক্নী চংনবী মচাং অমনি। চেং মেরক ১দগী চেং উত্তোং অমন পর চাউব হেল্লি। অবীব মতমদ চংনরম্ব মরু ওইন চেং ওম্নব মচাং অমনি।

থম ১ :—উত্তোং ৭.৩০ যু থন ১ কৌনরম্বী। অবীব মতমগী চেংথন মচাং অমনি।

চেংথাম্ব ১ :—উত্তোং ১৫ ন চেংথাম ১ নি। থন ২ ওল্লগম্ম চেংথাম ১ কৌই।

চেংকোক ১ :—উত্তোং ৩০ ন চেংকোক ১ নি। থন ৪ নম্ম, চেংথাম ২ নম্ম চেংকাক ১ সাম্নব চংম্নরুকই। থাযনগী মচাং কাংলোন অমনি।

অরিব লোল	অনৌব লোল
(১) হুক্তর নংতি ঊম্ম তোংকা চিংপা ওমলকনিয়ে।	ফক্তব নংদি ঊ হিংন থকপম্ম ওম্নগনিয়ে।
(২) ঙ্গসি কৌপা নোংসিত্তি উনপী অত্তোল নাইফত্তে হৈ।	ঙ্গসি মনিংলিদি পুক্কিং লৈতাদব তৌফদে।
(৩) পাখৌ ঊপিংডাত্তি নোমপা কনপকিনিনা হোংনেৎ চাউনেৎনা পানফমে।	মকুপ ঐথোম্ননিদি থবক স্বব কম্ননিন ঊরল ঊথুম মরাং কাম্নন পানসি।

(১) অতুঙৈগী কংলৈপাক মনিপুর নত্তে ফংবিরগনি

এনজী, কাংজীযান ইব "অতুঙৈগী কংলৈপাক মনিপুব নত্তে" অহুমস্তুব খুৎনম অমুক ফংবিরগনি। খুৎনম অসিদ মহাভারতকী মনিপুর যাওব পাফল (মেপ) সিং অমদি কংলৈপাক্কী য়ুম্ফম বংলাগী সক্তম অরিব পাফল মসামক্তগী মৌন যোতো কাপথোক্তুনা অপাকপ সাইজদ ব্লোক সাতুন হাপচিনজরে।

(২) মীতৈ ময়েক তম্নব মপী লাইরিক (help book) ফংবিরগনি

মনিপুর গোভ: ন লৌখত্তুনা স্কুলসিংদ ক্লাস VI কী তেক্সবুক ওইনবির "মীতৈ ময়েক তম্নব মপী লাইরিক" হায়ব অদুগী help book অদুগী সরকারগী রিসোর্স পর্সন এনজী, কাংজীযান ইব অহুমস্তুব খুৎনম অমুক ফংবিরগনি।

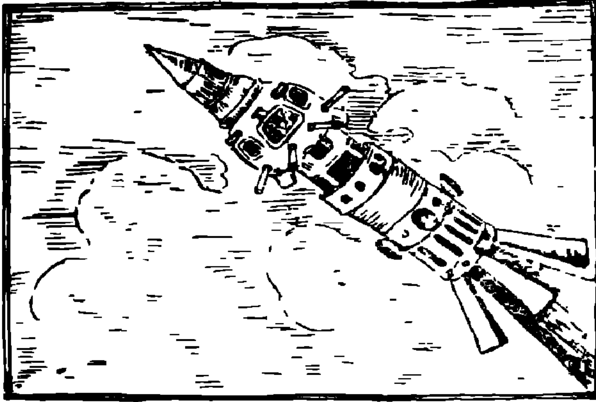
লাইরিক ফংফম—

কংলৈখোল সংলেন

তেরা খুরাইজম লৈকাই, ইম্ফাল।

ঈসিং মন্নু

কাংলোনগী তাইবং



কাংলোন নৈনসং,
সলাই পুন্সিফম।

ঙসিগী কাংলোনগী তাইবংদ (সাইন্তিফিক ৱার্লদ) "দেদ ৱাতৰ" হায়ন খঙনরিবসি কংলৈপাক অসিগী অথং অহৈসিংন "ঈসিং মন্নু" হায়ন খঙনবকই। পাংথি কোনথি অমদ, চীংগী লোক অমদ নত্রগ পুখ্রি-কোন অমদ লৈরিব ঈসিংগী চাং পুন্নমক ঈসিং মন্নু ওইদে। ঈসিং মন্নু হায়বসি ঈসিংগী অপুন্ব চাং অদুগী মন্নুংদ মচাং থরদং তোঙান্ন লৈ। করিগুম্বদ ঈসিং মন্নুগী সকক অসি ঈশেল মচা অম ওইনা মতেক অমতং লৈ, তুমদুন লৈবন্নু যাওই।

থকলুবগী মহৈ —সা সন্ন ঈসিং মন্নু অসি হেক থক্লুবগ খুদক্ত ঙাওত্তুন তুই, চৎপ ঙমদে। মরাইপক থিরবদি মপুক বংখৎলগ সিথি। মীন থক্লুরবন্নু কোক হাইরংনব, ওনিংব, পুক বংখৎপগী খুদম হান্ন তৌরকই। মরাইবক থিরগ সিথি, মচাং যামদ্রগ হুমিং থর, চয়োল থর, থা থম্ন লাইকম্ররগ হিংলকপন্নু যাওই। অদুবু মী সিব হু অমনি হায়ুন ঈসিং মন্নু অসি লৌগনি।

ফ্রান্স লৈপাক্কী ঈসিং মনুবু খণ্ডলকপ :— ফ্রান্স লৈপাক্কী ঈসিং মন্নু লৈ হায়বসি চহি কয়াগী মমাংদগী খঙনরবই। খ্রিঃ চহিরোন ১৯৪০ গী মে থাগী চৈচৎ ১৬ ত নাজি লাম্মীসিংন পেরিস তাম্ন ফুজিল্লরূ-বদ ফ্রেঞ্চ সাইন্তিস্ত ২ ন জোলিওৎ-ক্যুরীগী চাংযেংসংদগী (লেবোরেত-রিদগী) নিংথিন সিল তৌরব কোনসিংদ কিলোগ্রাম ১৮৫ গী ঈসিং লোম্ন পুত্নন থা থংব ফ্রান্সত চেল্লম্মী। মখোয়ন লল থুম অমত্ত পুন্নমদে। মুপগী কে, জি, ১৮৫ গী ঈসিংসিতং কন্নব হোৎনরম্মী।

ঈসিং হাপ্প কোনসিংত্থু যাম্ন চেকসিন্ন বোরত্থ্যাক্স য়ৌরব মতগদ ব্রিতিসকী জহাজ ব্রামপার্ক হায়বত্থুদ পুন্নগ অমুক চেল্লকখি। ব্রামপার্ক জহাজ অসি যেক্লবগী ঈরুপ্প জাহাজ (সবমেরিন) অগন কাপখায়বদ যাম্ন বান ঈসিং কে, জি, ১৮৫ অসি কন্দুন গ্রেৎ ব্রিতেন যৌরকখি।

অমুক বান কল্লকখিব ঈসিং কে, জি, ১৮৫ অসি অতৈ কয়িস্থু নত্তে ঈসিং মন্নুনি, দেদ রাতর হায়বত্থুনি।

দেনমার্ক লৈপাক্কী বারী :— জরমন লানমীসিংন দেনমার্ক অসি লৌসিনপ্রবদ নোং মুংসিংকী অহিং অমথক্ত পিক্লব হি অমথক তোংজগ মমিং চৎলব দেনমার্ককী কিজিসিস্ত নিযেলস বোরনা ঈসিং বীযর লিক্লি অমথক কন্নমব স্থিদেন তাম্ন চেনখিরম্মী। বীযর যু মানব বীযরগী সিল নমত্থুন ঈসিং লিক্লি অসি পুখি। মত্থু কবিস্থু নত্তে ঈসিং মন্নু লিক্লি অমনি। কন্নিগীনো থরায়ফাওব পাম্মুদন ঈসিং লিক্লি অমথকী নোং মুংসিংবী থুদোং থিরব অহিংদ সাইন্তিস্ত অমন দেনমার্কতগী স্থিদেন লৈপাক তাম্ন অরোম্ন লম্বীদ চৎখ্রিবসিবু।

নোরে'গী অণ্ডকপ লান্দা :— ব্রিতিস লানমীগী অথন্নব পেবা-ত্রূপরসিংন ১৯৪২ দ নোরে'গী পিক্লব তাউন মচা জুকান হায়বত্থুদ লান্দাখি। লগ লৌসিনবগী, লোইচন্নগী তাব লান্দাব নৎখিদে। মরম অত্থুন মতমত্থুগী লৈঙাক পথাপ হৈবসিংন ব্রিতিস পেরাত্রূপরসিংন কন্নিগীদমক জুকান্দ লান্দান্নিবনো হায়বত্থু খঙখিদে। অঙকপ মিলিতরি

নহা হায়বসি কনাবুনো

নহারোলগী লাতম



ঙাঙ্গোইবী লৈম

"মীন কল্লকপ মতাং
লাইন পাম্ব নতম্বু
কাংদোং-ফাব কৌযে ।"

লিরব মীতৈ পাউরোনি। পাউবো অসিন মপান নাইত্রব রাখলগী লৈরোল কয়া ফোংদোকই। রাখল্লোন অসিদ যুম্ফম ্হৈরগ লাইপোক কযা তাইবংপান অসিদ মসক নাইগ্রবনি। রাহৈসিং অসে যাম্ম হবখ্রব পুন্সিরোনগী যুমফম অমনি।

ওপরেসন অসি তাখঙ অহৈ তামক্তন মরম খঙখিদে। লাল লোইবব মতমদ চাউরব পেরাত্র্‌পরসিংগী জুকান ওপরেসন থৌরাং অসি অতৈ করিগীম্বু ওইরমদ্রে। জুকান তাউন্দ লীতুন থম্ব সুপগী ঈসিং লিতর ৪০০ থক থুগাইহুন লৈপাক্ত হৈদোক্তুন ম্যাংহনখিনবগী ওইরমখি। সেল, খুংলাই, লানমীগী পুন্সি কয়া মাংহন্দুন তৌখিব লাম্দাব অসি ঈসিং লিতর ৪০০ হৈদোক্কবগীদমক ওইরম্বক্লদ মালেম পুম্ব ঙকনখি।

মীন কল্লকপ মতাং হায়ববু করিনো :—পুন্সিগী পাঙ্গল মপুং ফারকপ, হকচাং কয়াৎসিংগী মতৌং মপুং ফারকপ, থৌনাদ হন্নৈতব, অকিব লৈতব, থৌদাং পুন্নমক্কী যুম্ফম থোলহৌপদব কাংদোং ফাবমতম (মেচিওরিতি পেরিওদ) অসি পুন্সিগী থ্বাইদগী মমল য়াম্ব মতাংনি। মতাংসিদনি মীন লাই ওইথিগদব মতম, মতাংসিদনি য়োইবু-যোইহৈ তানগদব মতম, মতমসিদনি পুন্সিদ ৎইগে.ৎন্দুন ভাল্লিব পান্দম পুন্নমক যুম্ফম থোনগদৌরিব।

মরম অতুন নৌরিব পাঙ্গল মপুং ফাদ্রিব নৌরিব অভাংসিংনম্ব তাংকক অসিগী মপুং মবৈ ফাব উরগ কল্লকচৈ। নৌরিব পুন্সিন মথোয়গুম্ব থবক ভম্ব, কিদব, মপাঙ্গল মপুং ফাবদু ওইনিংই। মথোয়গী মপান তাংদুন

ঈসিং লিতর ৪০০ অসি অতৈ করিম্ব ওইরমদ্রে। ঈসিং মন্নু লিতর ৪০০ খক লোম্ন থম্ব ওইরগ্রে। করিগীদমক মী হাৎলিব ঈসিং মন্নু অসিবু অসুক্কী মতিক লুন কিন তৌরিবনো? মীয়াম্ন অমম্বদ হংনখি।

ঈসিং মন্নু পুথোকখিব :—নোংচুপকী কাংলোনগী চাৎথৎ-লোন্দ ঈসিং মন্নু লৈ হাযব খঙনরকখিব অসি চহি ৫৩ রোমতমক ভাইরি। অমেরিকাগী সাইন্তিস্ত ইউরে হাযবসিন ইহান হায় ঈসিংগী মন্নু লৈ হাযবসি খঙলকখি। মহৌসান লৈজরম্ব ঈসিংগী সরুক্ত করিগুম্ব অকক্নব মফম খরদ ঈসিং মন্নু থেংনখিব অসি অমেরিকাগী কাংলোল্লোয় মিস্তর ইউবেন মহাল্লে। মথংদ মথং মথং ফ্রান্সকী কাংলোল্লোয়সিং ১দি দেনমার্ককী অথঙ অহৈসিংন খঙনরকই। ব্রিতিস কাংলোনগী অথঙ অহৈসিংন খঙনরক্তুন যেক্লবগী থুক্ত লৈব ঈসিং মন্নুসিং থুগাইদুন মাংহম্নব হোৎনরকখি। হৌজিক্তি রুসিযাগী কাংলোন হৈবসিংন চেকসিম্ন থিজিন হুমজিন্দুন মসক মুম্ন খঙগ্রে। ঈসিং মন্নুগী সিজিম্নফম খঙনরক্লে। ঈসিং মন্নুবু অসুক্কী মতিক চেকসিম্ন থৌরায় থাব কিদন লুন কিন কম্নব অমদি য়েক্লবদ লৈরগন থুগাইনব হোৎনরকখিব অসিগী মরম মথং চেকফোংদ ফংবিগনি।

নৌরিব পুন্সিন মখৌ চৎলি, লম্বী চৎলি। ফজব পুন্নমকসে নৌরিব পুন্সিন নিংসিংলগ মখোয়গী থম্মোয়ন কাংদোং-ফাব মতম্মু ওইনিংই, কল-লকচৈ।

অমরোমদ পাঙ্গল লৈরকত্রব, কন্নাক বুক কাবক্রব, মাঙ্গোল অকা অকুমদ খুবোম মাল্লে নিরক্রব, মাঙগী লম্বী তেনসিনক্লব, হিংনবগী মতম লোইসিল্লক্রব অহল ওইরক্রব পুন্সিন মখোয়ন কাংদোং ফাব মতমদ ৎইখিব পাঙ্গল-থৌনা মপুং ফারিবৈগী কিব লৈতব তাংকক অদুবু নিংসিংলবই। লাক্রবোইদব, চৎপ্রব মখোক কাবকপগী তাংকক অদুবু মমল য়াম্ম লৌজৈ। মরম অসিন অহল-অমল হাযবদু ওইরক্লব পুন্সি মখৌ কেল্লব্রবসিংন

কাংদোং ফাব মতমম্মু নিংসিংলগ খোয়রাংই,, খল্লু খল্লুরগ বল্লকই।

থাগী মীরোল কয়ানমু থকী মীরোল কযানমু তায় য়োংক ক্লিব বল্লকচব মতম কাংদোং ফাববু মুন্ন খণ্ডলব অখণ্ডব অহলসিংন পাউরৌ অসি থল্লম্বনি —"মীন কল্লকপ মতাং" হায়ন। তাংকক অসিগী মমল অসি চাংদম্মব যাদন যামথ্রে। পুন্সিগী লাইপক মতাংসিদ লেপহোগদৌরিবনি। মতাং-সিগী মিকুপ ১ গ অহল ওইরব মতমগী চহি অমগ মিকুপ ১ ন হেন্ন মমল লৈ। মিকুপ অসিদ লেপখিব পুন্সিগী লাইপক অদুন পুন্সিচুপ্প মহৈ: চাগদৌরিবনি। পুন্সিচুপ্পগী থাক অসি তাংকবসিন লেপকদৌরিবনি।

কাংদোং ফাব হায়বন করিনো :— তাইবং মীগী হকচাং অসিন মালেম পুন্নমক্ক লৈরিব লাইসং পুন্নমক্কগী খ্বাইদগী অথোইবনি। তাইবং হকচাং অসিন মালেমসিগী খ্বাইদগী সেংব লাইসংনি।

লাইসং অসিদ তাইবং সেম্ব, তাইবং থায়ব লাইনিংথৌ সনামহীন চংদুন তোংই। অসেংব লাইসং ওইরিব হকচাং অসিবু সনামহীন তোংই। হাযদুন"হকচাং-কাংলেন" কৌই। কাং হায়বদি তোংদুন থৌব য়াব উঙাম্বু খঙনৈ। তাইবং হকচাংদ সনামহীন তোংদুন থৌই হাযবগী "সনামহী কাংদোংব" হায়ন কৌই।

অদুম্ম লাইনিংথৌ সনামহীন তোংলিব তোংলগ পুন্সিবু থৌরিব কাংলেন অসিন মপুং মরৈ ফারকপ, মথোৎ কাখৎলবপ, পাঙ্গল মতৌং মপুং ফারকপবু—সনামহীন তোংব কাং মপুং ফারে হায়দুন "কাংদোং-ফাব" কৌই। অদুনদি কাংদোং ফাব হায়ব ভাংবক অসি পুন্সিরোন সাম্নবসিংগী মফমদ অমদি লাইনিং লম্বীগী মঙাল ফংলব পুন্সিবু তান্নিব পীবা চম্নুরা পুম্নমক্ত য়াম্ম মরু ওইগ্রব মতম অমনি। মতমসিদ লাই-নিংথৌন পিবিব পুন্সি অসিগী মরাইপক লেপহৌগদৌরিবনি।

ঐ লাইরিক হৈবনি

লমদমসিগী

ঐদি লাইরিক হৈবনি লমদমসিগী। ঐন হায়রিবসিন চাউখৎপগী রানি। সাইন্সকী জুক অসিদ মীতৈ ময়েক্কী কান্নব লৈতে। ঈপানাৎ ঈপুনাৎ ঐথোয় খম্ব সংদে, লৈকু লৈরাইদ লৈরিবৈগী রানি। হৌজিক হৌজিক্কী সেল পাইরগ লোইরে। তুংগী খল্লুবগী কান্নদে।

অদুম পংলন লেম্বোবপ পংহিং হিংবদ জাতি অসি হেক সিব গাবপোৎ নত্তে। ঐখোয়ন ঐখোয় সিখিনি হায়বগী ভাবন দলাল সাক্কবগী দরকার লৈতে। মীস্ন পংহিং হিংলিবসিনি। লাইরিক তম্নগ সারতিফিকেৎ পাইরগ চাকরি ফংনব থুৎলাই পাইরবনি। ঐগী ঐগী খল্লগ লোইরে। মসিন অসিংবনি চংঙাইব হেন্নবনে।

ঈপা ঈপুগী রারীদি হুও খিংলিবৈগী রানি লাইনিংবু ঐন ঐন পাম্ব ধর্ম চৎলগ লোইরে। অমুক সনামহী ধর্ম চৎব যাদে হায়ব আইন, লো অমত্ত ইত্তুন লৈপোৎ নত্তে। ভারতকীদি সেকুলরিজম চৎপনি, চৎনিংব ধর্ম চৎকদবনি।

মীতৈনি, কংলৈ চানি হায়দুন রাখল পিরুবগী মহত্ত হেন্নচাউব হিন্দু—অর্জ্যগী জাতি মঙং চন্নব হোৎনবন সঙ্গ পাকপ হেল্লি, পুকচেল্ল চাথোকই। অদুন ঈপানাৎ কান্নদে। হৌজিক সাইন্সকী ইরানি। Who cares !

করিগী লাইন পাম্ব মতম কৌরিবনো ?—"কাংদোং ফাব" কৌব পুন্সিগী মরাইপক লেপকদব তাংকক অসিবু করিগী "লাইন পাম্ব মতম" কৌরিবনো হায়বসি য়াম্না চক্লংথনগদ্রব পাওরো অমনি।

মপুন মীওইববু খ্বায়দগী বাংন সেম্বীরকই। সা-ঙা-থোংলি-লাউমিব অমত্তন মীওইবগী পুন্সিবু ফংব ঙম্লোক্কে। মরমদি মালেমসিদ মীওইবগী মপোক্ল খ্বাইদগী বাংই, লৌসিং হায়বসি মীওইবগী অথম্বব মরল ওইহল্লকখি। অসুক ফব লাইপক অসি মীওইবদ পিরকখিবগী মরমদি—মীওইবদ থৌদাং কয়া লমল তোল্লগ পোল্লকই। থৌদাংসিং অদু পুব ঙম্নব, অহেন্ন মতিক মথাই-রাখল লৌসিং হাপ্লিরবই। হাপ্লিরকপ পাঙ্গল-লৌসিং মযাম অসি অঙাং ওইরবগী মতমদদি সিম্বা পাংব ঙমদে—পাঙ্গল রাংলি, লৌসিং মপুং ফাদে। পাঙ্গল লৈত্রব অহল ওইরক্লব পুন্সিনসু অকন্ন সিম্বা পাংথোকপ ঙম্লক্কে।

অদু ওইরবদি মথোং লাবকপ কাংদোং ফাব পুন্সিগী তাংকক অসি কযাদ মমল য়াম্লিবনো। অহৌকপ তাকন্ন সিম্বাসিং অদু তাংকক অসিদ লোইন ওইপোকহল্লি, মাযওক্লবগী হন্ন লৈতব থৌনা তাংকক অসিদ মপুং মরৈ ফান লৈ। মনম অদুন পুন্সিরোন খঙব লাইনিং লম্নী খঙব মাবচৌসিংন কাংদোং ফাব পুন্সি তাংককপু "লাইন পাম্ব মতম" হায়ন হৈ সিংন সিংথারম্বনি। তাংকক অসিদ লাইনিং-লম্বী তাশ্নৌরবদি লেপ্পনক মহৈ চাই হাযদুন চেকসিন্ন তৌনৈ।

নহাগী রাহল্লোক

তাইবং সেম্ব মনামহীবু চহি মসিং নাইদন লৈবক্লবসু মপাঙ্গল হন্ন লৈতে, মতিক-মযাম হন্ন লৈতে, মযেং তাথব লৈতে হায়দুন মসিংবু "চিংথৈ নহা" কৌরিবনি। চহি ৮০ সুন মীওই অমবু মপাঙ্গল-মরৌসিং হন্ন লৈতব উরগ নহা ওইরিদা হায়নরিবসিনি।

অদুন নহা হায়বসি অপাকপ মিৎয়েংদ রাথল-লৌসিং-পাঙ্গল ময়েং তাদ্রিববু খঙনগনি। চহি ১০০ সুরবসু পাঙ্গল-লৌসিং মাঙথিদ্রবদি

"ইপুদি নহা য়ায় ওইরিন" হায়রিবসি বাহৈ অসি লায় সিজিন্নব নত্তে। চুম সিজিন্নরিবনি। অদুনদি পুন্সি হায়বসি মতম সাংন নহা ওইব য়াই। পুন্সিরোন চৎলবদি, লাইনিং লম্বী নিংথিন খঙলবদি, মুন্নালোন নিংথিন চৎলবদি—চহি ৮০ হেল্লবাওবদ নহা ওইব মিংথোল অসি মাঙ-হন্দন থম্ব যাই।

চহি ১০০ দ নহা ওইখিবসিং :—কংলৈপাকী মীহৌরোন্দ মন্নিং চৎলব নোংদা লাইরেল পাখংব যম্বালদ চহি ১২০ মচেৎ চংবদ পারবদি চহি ১২১ লৈপাক ঙাক্লম্বী (খ্রিঃ ৩৩—১৫৪ এ, দি,), খুযোই তোম্পোক চহি ১১০ লৈপাক ঙাকখি (খ্রিঃ ১৫৪—২৬৪ এ, দি,), তাউথিংমাংন চহি ১০০ লৈপাক ঙাকখি (খ্রিঃ ২৬৪—৩৬৪ এ, দি,)। হায়রিব চহিসিং অসি পুন্সিখিব চহি নত্তে। মুপগী নিংথৌ ওইদুন যম্বালদ ফম্মম্ব এতম অদুখক্তগী কুমসীংনি। অদুনদি মস মসাগী চহি ১০০ হেন্ন মতমদ নিংথৌসিং অসি নহা ওইন লৈখিব ঙাক্তনি।

অসুম চহি ১০০ হেল্লবক্কাওবদ নহা ওইখিবসিংগী মমুংদ নাউথিংখোং নাওফংব, কোম্বোব, অয়াংব অমসুং নিংথৌ ইরেংবনচিংব সিংথানিংঙাইনি।

নোংচুপকী নিংথৌ চার্লস-রানগী রাযেনসংদ আর্ল ওফ এক্রুন্দেলন পুরকখিব অহল অদু মতমমুদ চহি ১৫০ মুব ওইরমখি। সোভিয়েৎ রসিযাদ পোকখিব লৌ উব মুপা মেথমুদ ঐবাজোং হাযব অহল অদু মসাগী চহি ১৫২ মুবদ সিখি। ঐবাজোংন চহি ১০০ মুব মতমদদি তসেংন থবক কল্লিব নহা ১ ওইখি।

এজেরবাইজানগী চীংযাদ তাব খুল ১ দ পোকপ সিরাজি মুসলিমোভ হায়বসি মসাগী চহি ১৬৫ মুবদ থবক মুখি। আবথাজিয়াগী খুঙংদ পোকপ লামুরিয়া অইচ, কোক্রিয়া হায়বসি মসাগী চহি ১৩০ মুবদ থবক কল্ল মুদুন লৈবসি মুমিৎ খুদিং উখি। মখোয়ন চহি ১০০ হেল্লকপ মতমদ পাখং মচা অমগুম মপাজল ফখি, নহা ওইখি।

ভারতকী চনুরাসিংগী মরক্তসু চহি ১০০ গী মতুংদ নহা ওইন হিংখিব কয়া লৈ। ধোনাবাই সিত্রাম মসাগী চহি ১২৬ সুবদ খ্রিঃ ১৯৭৫ দ সিখি। মহাকী মচানুপী চহি ৯৬ সুরব কাখম্বাই লক্সমি গাইরাদন হায়—"ঐগী ঈমা অসি লম কোযব ভারত চনুরাসিংগী মনুংদ অহান্বনি। মহাক ব্রিতেন, স্রী লঙ্কা, বর্ম্মা, হোংকোং অমদি ব্রিতিস লৈপাকী কোলোনি ওইব লৈপাক মযাম অমদ লম কোযকরবী অমনি।" ধোনাবাইন সিগদব চুমিং নিনি থক্ত ভাইরবফাংবদ হামেং থোংব অসি সাদোং সায়তুন নিংথিন চাখি। চহি ১২৬ সুরবফাওবদ হামেংগী সাদোং সাযতুন নিংথিন চাখিব মযা ফরিব চনুরা অম ওইখি।

চহি ১০০ গী মতুং ফাওবদ নহা ওইখিবসিংগী পুন্সিন তাক্লিবদি—"চহিন নহা-অহল লেপ্তে নহা হাযবসি পাঙ্গল-লৌসিং থৌরিবহুবনি।"

মালেমসিগী অফাওব অহল ওইরব নহাসিং :—মালেমসিদ মমিং সেগাক কায়ন ফাওবিব চহি ১০০ যৌরকদৌরব যাংবদ অঙকপ থৌদাং যাখিব ঐখোয়ন তোয়ন থেংনবি।

মাইকেল এনজেলোন চহি ৮০ সুবদ যেক্রম্ব চাংদম্নবদ রারব অবাংব থাকী পেন্তিং মালেমসিদ ফাওরি। সাইন্তিস্তসিংগী মনুংদ এদিসনগুম্ব অফাওব কয়া চহি ৯০ সুরবফাওবদ মালেমসিন থম্বদ থোকত্রব অনৌবপোৎ কয়া পুথোক্রম্মী। জর্জ্জ বানার্দ সোন চহি ৯০ যৌরবফাওবদ অমগ চাংদম্নবদ রারগদব খুৎই কয়া পুথোকখি। ভারত মচাগী মনুংদ নোভেল প্রাইজ ফংখিব রবিন্দ্রনাথ তেগরন চহি ৯০ সুরবফাওবদ চাংদম্নব রারব অবাংব থাকী লাইরিক ইখি।

খ্রিঃ ১৯৭২ দ ইন্তরনেসনেল ওলেমপিক কমিতিগী য়াইতোংব (প্রেসিদেন্ত) ওইবদগী পোথাখিব এভরাই ব্রুন্দেজ অসি মসাগী চহি ৮৫ সুবযাওব সান্নবগী তাইবংদ খ্বাইদগী রাংব ওলেমপিক কমিতিগী য়াই-তোংব ওইখিবনি। এভরাই ক্রুন্দেজন অরোইব ওইন মতমদুদ চহি ৩৫ দং ভাইরিবী নিংথৌ মচানুপী ঃ লুহোংতুন লৌখি। মতুগী তুংগী পুন্সিদু ক্রুন্দেজন নহা ওইন পুক্লিং-হকচাং-পাঙ্গল-রাখল থম্মোয পুম্নমক নহা ওইন লৈখি।

য়ারোইসিন

অরোইবদ ঐখোয়ন খঙগদব অসি "নহা হায়বসি চহিরা নত্তে, পাঙ্গল-য়াথল-থম্মোয়-পুক্নিং-অনিংব মতিক চান লৈরিব অতুবুনি।" চহি ৩০ খক্ত ঙাইহিরিব মপোক্ল পুমঙৌ ঙৌরব ময়া পুম্নমক তেক্লব, মমায় থুইরব, য়াথল-লৌসিং পাঙ্গল য়াওত্রব, মমি সাম্লব পীবা চহুরা অদু নহা নত্তে। চহি ৩০ খক্ত ঙায়রবস্মু মী অতোপ্প অমন "মাদি অহল য়াম্ম ওইসিল্লেদ" হেক্ত পম্বব লৈতন হায়রক্কনি। হাযরিবসি অরাম্ব নত্তে, চুম্ম হায়রিবনি। চহি যামত্রবস্মু মসাদি অহল ওইরবনি, পাঙ্গল-পুক্নিং অহল ওইরবনি। মরম অদুন চহি ৩০ খক্ত ঙাইহিরিব অতুবুদি পাঙ্গল পুক্নিং লৌসিং যিভম ময়েং তাত্রিব চহি ৮০ হেল্লব মীওই অদুন হেম্ম নহা ওইরি হাযগনি। হৃপচিন্ন হায়রবদ পুন্সিরোন সাম্মব মীওই অনদাদি নহা হায়বসি চহিদ লৈতে, পুন্সিগী মতীংদ লৈরে। *

মসি মীহৌরোনগী য়ারিনি
(লৈম কুরঙ্গনয়নী)

কংলৈপাক্কী চহুরাসিংগী মথৌনা। ফবগী য়াবীদি কংলৈপাকসিংগী মহংদনা নত্তে, লৈপাক য়া ম লাম্ম মম্মিং চৎলকখিবনি। অতোপ্প ভারতকী লৈপাকসিংদ মপোনাগীদমক সোম্নহৌরব চহুরাসিংগী মমক্ত অসামা লৈমরেল ওইখিবী কংলৈ চহুর কুরঙ্গনয়নিনি অমনি।

অসামগী নিংথৌ স্বর্গদেব মমিং চৎলব, মপাঙ্গল লৈরব মীওইনি। মেরুব থুৎপুগী লুচিংব মেঘ বরুয়ান লম্বা লৈত্তন মপাঙ্গল কনথৎলকপদ স্বর্গদেবগী নিংথৌ ফম্বাল মাঙব তাখি, মীগী মীখুৎ চনাখ। মথৎ থম্ম মনাওহপা অমদি অথৌব পুম্নমক কৈন্থমসংদ লৈখি। মথৎ ফম্বাল ফংহৌরব অসামগী নিংথৌব মেঘ বরুয়াগী কৈন্থমসংদ পুন্সি থমহল্লব থমত্রবদ অসাম লৈপাক্কী বম্মীনব অথৌব অথৌবী অম থোয়রংন ঙাকনখি। অদুবু কনা থোরকত্রবদ নিংথৌকোন্দগী মথৌনা ফরবী চহুরা অমদি ফম্বাল কাগদবগী পুক্নিং তুম্মুংব লৈত্তন চোংথোরকখি।

চহুরা অসিগী পাউনাক্ল ঙৈসে থুৎ ১ লিংহুন মেঘ বরুয়াগী কোহুং তম্ম থোমজিম্নকখি। ঙৈসে থুৎপুগী থোরমদ ওকপ থোরকপ মেঘ বরুয়াবু চহুরা অসিন্ন থুবোমগী অহাংব মপা মেংলাগ থাঙসারন য়াম্বখি। মথংদ লাম্বা লৈত্রব মেঘ বরুয়াগী থোরায় লোহুন অসামগী নিংথৌ কনখি, ফম্বাল কনবিরমখি। চহুরা অসি অতৈ কনাম্ম নত্তে কংলৈ চহু কুরঙ্গনয়নিনি। অসামগী মীপুম্ম খুদিংগী থম্মোয়দ কংলৈ চহুরা অসিবু কাউদনব গোবিসাগরগী মনাক্ত "মঙ্গলু-জিমেকর" কৌব পুক্নি ১ তৌদুন মীতৈ চহুরাবু ঙৈরাংনখি।

অদোম্ন খঙবিশ্রবরা ?

(লুরাই-লেম্ফ্‌গী অরূম্ব)

মীওইবগী লুরাই-লেম্ফ্‌গী (ব্রেন, থোপ) অসি চাংচত্ত লৌরগ (এভরেজদ তেম্নগ) ওল্লবদি ওজ, ৪৯ লুমগদবনি। চাংচত্ত ওজ, ৪৯ লুম্ব মীওইবগী লেম্ফ্‌ অসি অফাওব লাইপোক কয়াদদি হেন্ন লুম্মী, তেম্ন চাওই।

ইউ, এস, এ গী লুচিংব রোবার্ত এফ, কেনেদিগী লেম্ফ্‌ অসি পোস্ত মোর্তেম তৌজন য়েংবদ ওজ (আউন্স) ৫১ ১৫ লুমখি। দেনিয়েল রেবস্তর আমেরিকাগী লুচিংবসিংগী মতুংদ মসক নাইব অমনি। রেবস্তরগী লেম্ফ্‌গী অরূম্ব অসি আউন্স ৫৩ ওইখি। রুসিয়াগী লুচিংব লেওন ত্রোসকিগী লেম্ফ্‌গী অরূম্বন আউন্স ৫৬ য়ৌখি।

ইংলিস নোভেলিস্ত থেকরেইগী লেম্ফ্‌গী অরূম্ব ওম্ন মতমদ ৫৮ (আউন্স) য়ৌখি। রুসিয়াগী নোভেলিস্ত আইভান তুর্জেন্সগী লেম্ফ্‌গী ব্রেন-রেৎ অদু ওম্বদ আউন্স ৭৪ য়ৌখি। ইংলেন্দগী লোর্দ প্রোতেক্তর ক্রোমবেল অমদি ইংলিসকী অসৈব লোর্দ বাইরনগী ব্রেন-রেৎ ওল্লবদ হেন্দোক খোইদোম্ন লুম্নমখি। অনিমক্কী লেম্ফ্‌গী অরূম্বত্ত আউন্স ৮০ গী মথক্ত লোইন লুমখি। মখোয় ২ সিগী লেম্ফ্‌গী অরূম্বসিদি মী অমগী মরূমগী সরুক ২ ওইগদব থরত্তমক ঙায়রে। অফাওব কয়াগী লুরাই-লেম্ফ্‌গী অরূম্বদ মীচমগ খেন্নব কয়া লৈরম্ব অসিদগী লেম্ফ্‌গী লুম্ব খেন্নবন মীগী পুন্সিবুম্ন খেন্নহনব্রা হায়বগী বাহং অম হৌজিক লাক্লে।

ইদিতোরিয়েল ৪ গী মথা—

হিদাক ওইন :—হিদাক ওইন মোরোক সিংলাই নাব, মোরোক্ন পুক মথংগা ওন্দুন সাওগৎলবদ লাংথৈ্‌ন মীকুপ খরগী মন্নুংদ পুমইং ইংহল্ব ঙম্মী চাকখাওগী, থীরিচগী, খোঙহাম্বগী অনাব কয়াদ মসিন হিদাক্কী ফরব মচল ওই।

খয়োম লাকপ চাবাল থাব :—খযোম লাকপ চাবাল থাবদ মসি চঙদব য়াদে।

চংদব য়াদব পাম্বী অসি য়ুম ইংখোল অম লৈরবদি তঙাইফদন লাংথৈ্‌ থাগদবনি। হৌজিক পাম্বী অসি খৌসানদে। মসি য়াম্ন থুন হোংদোক্কন, য়ুম থুদিং লাংথৈ্‌ থারসি। খৌরম পুম্নমক ইনাক্ত লৈরবদী চনিং তান পাংখোকপ ঙম্মী। *

Regd. No RN 34208/79 New Delhi Kangleikhol Rs. 5.00

To,

Subscriber No.

Name

Occupation

Address

P O.

কংলৈখোল চাং নাইন পাবিয়ু

১। কংথৈখোল অমগী মমল লুপা ৫.০০ তনি।

২। থা অহুমগী মমল লুপা ১৫ ০০ তনি।

৩। থা তরুক্কী মমল লুপা ২৮.০০ তনি।

৪। চহি অমগী মমল লুপা ৫৫.০০ তনি।

পোস্ত থাবগী মমলন—

১। চহি অমগী মমল লুপা ৬০.০০ নি।

২। থা তরুক্কী মমলন লুপা ৩০.০০ নি।

N.B. সেল থাবীরকপ মতমদ ঈসাগী মিং, লৈকম, সেলসিংনচিংব সেংন ইবিরকউ।

ওফিস ওফ দি কংলৈখোল
তেরা খুরাইজম লৈকাই, ইম্ফাল—৭৯৫০০১

এনজী, কাংজীয়ান খোয়ীলাংজম্ন সনাই পুন্সিকমগীদমক আর, বি, অনন্তং লাইস্না প্রেসত নমগ ইম্ফালদ ফোংদোকচব।